

# ホットヨガスタジオ [サプル] 川越店

毎週 月曜 休館日 tel.049-265-3931

Apr 2024 **4**

2024.4月分 予約開始日時 3/31(日)22:30

	火	水	木	金	土	日
10:00						内容変更
10:30			10:00~11:00 ビギナーヨガ60	10:00~11:00 ルーシーダットン 「タイ古式ヨガ」	内容変更	10:00~11:00 アロマヨガ
11:00	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 小中 たて	10:45~11:45 メンテナンスヨガ 今井 たて	kaori たて	Kyoko よこ	10:20~11:20 イージーホットヨガ60 田中夏芽 たて	峰岸 よこ
12:00			11:30~12:30 インド式ヨガ いーむれ たて	11:30~12:30 リラックスヨガ60 サクラ たて	11:45~12:45 デトックスフローヨガ 岡 たて	11:30~12:15 B to B 骨盤スリム 幸恵 たて
13:00	12:45~13:45 リラックスヨガ60 kaori たて	12:30~13:30 ビギナーヨガ60 いずみ たて				
14:00		14:00~15:00 リラックスヨガ60 小中 たて	13:40~14:25 バレエストレッチ 田中絵里 よこ	内容変更	13:10~14:10 骨盤ストレッチ 岡 たて	
15:00	14:30~15:30 温スタ アクティ部 利根川 よこ			14:30~15:30 ハタヨガ non たて		14:30~15:30 骨盤調整ヨガ 落合 たて
16:00					15:15~16:15 リラックスヨガ60 梅沢 たて	
17:00					16:45~17:45 腸体操 SACHIKO よこ	16:35~17:35 腸体操 SACHIKO よこ
18:00						
19:00	19:00~20:00 アクティブヨガ 今村 たて	19:00~20:00 陰ヨガ HIRO たて	19:00~19:50 筋膜リリース×ヨガ 梅沢 たて	18:40~19:30 ハタヨガ いずみ たて	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 小中 たて	
20:00				19:55~20:45 イージーホットヨガ50 田中夏芽 たて		
21:00	20:30~21:30 リラックスヨガ60 いずみ たて	20:40~21:40 腸体操 SACHIKO よこ	20:20~21:20 フローヨガ 梅沢 たて	21:10~22:10 有料スリム体幹 (※別途申し込み) SACHIKO よこ	20:25~21:15 リラックスヨガ50 小中 たて	
※腸体操のご予約は、週2本までとさせていただきます。						[定員] たて…18名 よこ…20名

※クラスの特性上必要な場合には適宜換気を行わせて頂きます。

※キャンセル処理をせずにお休みされた場合、1回分のカウントとなります。ご了承ください。(キャンセル可能時間30分前まで)

※スタジオへは、ヨガマット・バスタオル・水分(500ml以上)・汗拭き用のタオルを必ずお持ちください。

※スタジオへは、開始時間の5分前より入場いただけます。 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

※温スタ…室温、加湿を通常よりも低く設定し、運動量を増やしていくクラスです。トレーニングや有酸素運動を部活の様に行います。